

愈 SPA 愈 美丽

水色翡翠 编著

SPA——一种全新的美容养身概念

与其在美容师五花八门的推荐中无所适从

不如翻开这本书开始自己动手做SPA

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

愈 SPA 愈 美丽

水色翡翠 编著



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号
图书在版编目(CIP)数据

愈 SPA 愈美丽/水色翡翠编著.
武汉:湖北人民出版社,2008.5

ISBN 978 - 7 - 216 - 05493 - 5

- I. 愈…
- II. 水…
- III. 女性—沐浴—保健
- IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 006088 号

愈 SPA 愈美丽

水色翡翠 编著

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉中远印务有限公司
开本:787 毫米×1092 毫米 1/20
版次:2008 年 5 月第 1 版
字数:168 千字
书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 05493 - 5

经销:湖北省新华书店
印张:9
印次:2008 年 5 月第 1 次印刷
定价:25.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

自然之风的号召,健康之水的风靡

如今社会,愈是忙碌紧张,现代人就愈需要找寻抒解情绪、调节身心的好途径,并且更多宠爱自己一点,最直接的方式,便是藉由最优质的休闲护理方式,有效地减轻身心压力。

SPA 让所有高品位的现代人得以在舒适的空间中,热情拥抱水滴、音乐、绿叶、花瓣、风亮,以及天空……或许是大自然的神秘开启了人性的真实性格,在尽情享受休憩的同时,身体和心灵都得到了洗涤净化。

享受SPA,也是在享受一种情调,在与来自大自然的护肤元素亲密接触中求得容颜、形体之美以及平和、豁达的心境。

SPA之芬芳与宁静

SPA 无论在家中还是在专业水疗馆里,都具有独享的个人空间。在适宜的温度、灯光、音乐和香芬的氛围中,在自然放松的心境下进行护理,享受宁静。离开喧哗的都市、烦躁的环境、沉重的压力,将自己的身心尽情地释放与沉淀,在弥漫着自然芬芳的空气中彻底放松。

SPA之天然与自在

SPA 是通过自然环境、天然素材及养生护理,彻底呵护肌肤与身材,更



愈SPA愈美丽

可以享受身心一体的漫游与休息。在 SPA 中,可以听到海洋山涧的自然声响,可以闻到纯植物精油的幽幽芳香,可以喝到精心调配的清淡花果茶,一切都是那般温馨自在。

SPA 之专业与时尚

SPA 是经由水的健康抚摸,帮助你平衡疲惫的身心,并在宁静的环境中进行身体护理、芳香水疗、脸部保养、身体按摩、美甲护肤等时尚美容护理过程,这份专业而独特的享受,将使你成为时尚的宠儿,由内而外地焕发生机与美丽。

SPA 之美丽与自爱

SPA 是女人善待自己的最好方式,是让身心得到享受与放松的最佳方式。用最自然天成的成分,最温柔如水的方法,让你的身体与肌肤得到最精心完美的护理,每一种护理都充满了独一无二的美妙体验,也有着出人意料的效果,让你成为美丽而自信的人。

有人说得好,美丽的终极是自然。现在,人们从 SPA 中找到了美丽的答案,SPA 把人们所需的精华结合,让人发自内心地感受自然,感受平和,同时又自然地散发出迷人的自信。SPA 作为天然补给站,其阳光、空气、花草和水的亲密结合就是美丽的秘密。

其实 SPA 离我们并不遥远,它就在身边,它就是时尚、自然、健康与水的温柔和谐统一,这本书从最简便实用的角度给你关于 SPA 的知识与操作过程,不必花费太多,就能享受到 SPA 独特的魅力。让我们一起走近 SPA,感受 SPA,自己动手做 SPA 吧。



第一章 关于SPA

SPA 的概念 /1	HOME SPA 的完美设计方案 /11
SPA 的起源与演进 /2	1.HOME SPA 的环境设计 /11
SPA 的分类 /3	2.HOME SPA 的浴缸选择 /14
SPA 的作用 /5	3.HOME SPA 的用品准备 /15
SPA 的精髓及 SPA 疗程中的有效成分 /6	4.HOME SPA 的氛围营造 /16
SPA 的要求 /7	5.HOME SPA 的具体步骤 /17
如何享受 SPA /8	6.HOME SPA 的贴心提示 /18
哪些人需要 SPA /9	7.HOME SPA 的巧用精油 /18
SPA 的注意事项 /10	8.HOME SPA 的 24 式 /19

从头到脚 做SPA

第二章

秀发 SPA DIY /24

- 1.秀发 SPA 需坚持 3 个理念 /25
- 2.秀发 SPA 需进行有效护发 /26
- 3.秀发居家 SPA 完美 9 步实现 /27
- 4.为枯黄开叉的头做 SPA /29
- 5.秀发 SPA 之补水要点 /31
- 6.受损发质 7 日修复 SPA 计划 /32

眼部 SPA DIY /34

- 1.什么是眼部 SPA /35
- 2.什么样的人需要做眼部 SPA /35
- 3.如何选择眼部 SPA 保养品 /35
- 4.怎样进行眼部 SPA 按摩 /37
- 5.三大明眸魔法 SPA 技巧 /38

唇部 SPA DIY /39

- 1.唇部 SPA 四步曲 /40
- 2.居家唇膜 DIY /41
- 3.唇膏的选择与使用 /41
- 4.唇部 SPA 小贴士 /42

面部 SPA DIY /44

- 1.面部 SPA 的正确顺序 /44
- 2.蒸面清洁 SPA /45
- 3.蒸脸&香薰的精彩搭档 /46
- 4.面部护理晨操 /47
- 5.过敏性皮肤的特别护理要点 /48
- 6.面部 SPA 护理小贴士 /49

颈部 SPA DIY /50

- 1.颈部 SPA 护理流程 /50
- 2.简易美颈操 /52
- 3.居家颈膜 DIY /52
- 4.颈部 SPA 小贴士 /53

手与手臂 SPA DIY /54

- 1.护手 SPA 完美 6 步 /54
- 2.手部按摩 11 步 /55
- 3.手臂按摩 DIY /56
4. SPA 手膜 DIY /56
- 5.手部热 SPA /57
- 6.手部 SPA 小贴士 /58

胸部 SPA DIY /59

- 1.美胸 SPA 五步曲 /59
- 2.精油 SPA 按摩出完美胸部 /60
- 3.美胸精油配方 DIY /61
- 4.美胸 SPA 小贴士 /62

腰部 SPA DIY /63

- 1.腰部 SPA 完美流程 /64
- 2.SPA 三阶段式美腹塑腰按摩法 /65
- 3.奇效细腰操 /65

臀部 SPA DIY /67

- 1.美臀 SPA 轻松学 /67
- 2.SPA 三阶段式美臀纤腿按摩法 /67
- 3.精油按摩提臀法 /68
- 4.臀部 3 分钟锻炼法 /68
- 5.破坏翘臀的坏习惯 /68

腿部 SPA DIY /69

- 1.腿部 SPA 简易过程 /70
- 2.神奇有效的腿部按摩 /70
- 3.浴盐与磨砂膏的使用 /70
- 4.腿部 SPA 小贴士 /71

足部 SPA DIY /73

- 1.足部 SPA 六步曲 /73
- 2.完美足部轻松实现 /75
- 3.足部重要穴位与身体器官的对应 /76
- 4.美足小贴士 /77

第三章

春夏秋冬爱 SPA

春季 HOME SPA /78

- 1.春季 SPA 全提案 /79
- 2.春假过后 SPA 完美 4 步 /81
- 3.春季 SPA 补水全天候计划 /83
- 4.春季关爱肌肤重点突破 /85
- 5.春季护肤小贴士 /86

夏季 HOME SPA /87

- 1.夏季 SPA 精彩推荐 /87
- 2.夏季更易泡温泉 /91
- 3.清爽 SPA 带来清凉一夏 /93
- 4.夏季护肤小贴士 /94

秋季 HOME SPA /95

- 1.秋季完美 SPA 轻松学 /95
- 2.秋季补水 SPA /97
- 3.秋季适宜的水疗推荐 /99
- 4.秋季护肤小贴士 /100

冬季 HOME SPA /102

- 1.冬季 SPA 热力推荐 /102
- 2.冬季面部 SPA DIY /105
- 3.冬季护肤家有四宝 /106
- 4.冬季减肥 SPA DIY /107
- 5.冬季护肤小贴士 /108

另类选材学 SPA

第四章

- 价廉物美的食品 SPA /110
- 绿色自然的植物 SPA /112
- 清香欲滴的水果 SPA /114
- 香醇浓郁的酒 SPA /115
- 经济实用的盐 SPA /117
- 亲和温润的软水 SPA /120

- 方便另类的小苏打 SPA /120
- 柔嫩香肤的巧克力 SPA /121
- 细腻温暖的泥 SPA /123
- 享受天然的沙 SPA /124
- 沁人心脾的精油 SPA /126

异域风情秀 SPA

第五章

- 法国海洋 SPA /140
- 意大利泥浆 SPA /141
- 土耳其鱼 SPA /141
- 夏威夷热情 SPA /141
- 泰国迷情 SPA /141
- 印尼秘境 SPA /142
- 新加坡活力 SPA /142
- 印度冥想型 SPA /142
- 日本美人汤 SPA /143
- 马来西亚蜜月 SPA /143
- 韩国汗蒸 SPA /143

- 古埃及木乃伊 SPA /143
- 加拿大 SPA /144
- 纽西兰 SPA /144
- 苏格兰淋浴 SPA /144
- 瑞典按摩 SPA /144
- 瑞士浴 SPA /145
- 法兰西式海水浴 SPA /145
- 英格兰烛光泡泡浴 SPA /145
- 链接——世界九大 SPA 名地 /145

第六章

由内而外需SPA

音乐 SPA:在艺术熏陶中沉淀心灵 /147

读书 SPA:在墨香中文雅地净化心灵 /150

睡眠 SPA:比任何理疗都有效 /152

运动 SPA:健体减压两相宜 /156

饮食 SPA:在味觉享受中找到快乐 /158

写作 SPA:让烦恼从文字间流泄 /160

眼泪 SPA:宣泄情绪的出口 /161

旅游 SPA:回归自然,感受宁静 /162

减压 SPA:把郁闷时刻发泄掉 /163

现代女性身心压力调适通用十原则 /166



第一章

关于 SPA



在进行 SPA 之前，我们有必要先了解一些关于 SPA 的小常识，让我们更明白更自信地投入 SPA 的完美体验之中，尽情享受 SPA 带来的健康与轻松。



SPA 的概念

SPA 一词源于拉丁文(Solus Par Aqua), Solus 是健康, Par 为经由, Aqua 是水的意思, 所以 SPA 就是健康之水。这是一种全新的健康美容概念, 指的是在有水的特定的环境中, 为人们营造出一种令人心旷神怡的美妙感觉, 使人们身心舒展、自然, 享受到一种纯净的美。

狭义的 SPA 专指水疗美容与养生。目前有形式各异的 SPA, 包括冷水浴、热水浴、冷热水交替浴、海水浴、温泉浴、自来水浴, 都能在一定程度上使人松弛紧张的肌肉和神经、排除体内毒素、预防和治疗疾病。美容界进一步认为, 水疗还具有瘦身效果, 浴缸的机械运动, 再配合各种精油按摩, 会加速脂肪的燃烧。

SPA 就是健康之水



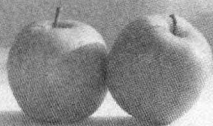
SPA 的起源与演进

SPA 的美妙气息蔓延了几百年，希腊的文献早有记载，在水中加上矿物盐及香薰、草药、鲜花，可以预防疾病及延缓衰老，而 SPA 近代的发源地可算是比利时附近的烈日市一处名为 SPA 的小镇，小镇周围是美丽的森林和含有丰富矿物质的热温泉，古罗马时，居民发现此处涌出许多泉水，盐分低，饮用或沐浴对人体都有益处。居民均用热温泉来治疗疾病与疼痛，同时在大自然中洗涤心灵，享受上天的恩赐。镇中有一温泉，因泉水中含有丰富的矿物质和芳香精油成分，经常在水中泡浴，人就会变得特别舒畅，皮肤变得雪白光滑，身材会变得匀称、丰满，且能消除很多疾病，用泉水洗脸，能消除色斑，增加皮肤弹性与光泽，使皮肤变得又白又嫩。

大自然的这一恩赐使 SPA 闻名于世。一时间，小镇成了“天使的故乡”，许多人不远千里慕名而至，连彼得大帝也和皇后及王妃们来此洗浴，以治疗疾病甚至获得美丽。久而久之，人们便称这种水疗环境和方法为“SPA”。SPA 因而得名，并与水疗画上等号。SPA 一时间在欧洲越来越受到人们的欢迎，特别深受上流社会贵妇人的喜爱，而且更派生出美容美体等多种享受形式。

17、18 世纪欧洲开始流行 SPA，随后在世界蔓延发展。欧洲的传统温泉疗养同时还运用了现代医疗技术与设备。并结合芳香疗法，呈现风靡欧洲各国的盛况。美国更是将 SPA 在欧洲的基础上加入生理运动与减肥，将美容新概念发扬光大。就日本而言，大和民族的洗浴文化本就有着深远的历史，结合欧美 SPA 的先进经验，日本的 SPA 出现了本土化色彩。水疗、休闲、运动、养身综合一体的 SPA 中心，已成为日本人度假、休闲、保养身心的最佳去处。

SPA 经由台湾继续发展，在近年进入中国大陆，与中国中医药浴又不谋而合，集治疗、保健、休闲、运动、修养身心、缓松释压、美容美体一体的 SPA 新概念正成为世纪的新宠。有资料显示，2000 年，SPA 开始登陆上海，并在中国专业美



容市场上一路攀升,被誉为“2002年美容第一消费”。

今日的 SPA 美容服务,为人们提供了清新的空气和宁静的环境,大多都修建在山清水秀的好地方或是营造非常幽雅舒适的环境。这里一般都有舒适的温泉浴室,独立的美疗室,配备专业的美疗师,让人们能享受到具有专业水准的美疗服务。SPA 还提供全身或局部瘦身减肥服务、健身室,同时提供身体、脸部护理服务、按摩、香薰疗法、泥疗等美容服务,并为个人特别配用个人专属保养品。

SPA 是人体美学、水疗养生的完美结合。它教人如何爱惜生命,探寻心灵的平衡,追求一种内在的平静,达到身心的健康。在这个过程中,通过各种水疗的方式,将水中的矿物质和微量元素、芳香精油透过皮肤的吸收以补充肌肤所需的养分,增加皮肤弹性光滑,还可以加速人体的新陈代谢,加强血液循环,活络筋骨,排毒养颜。

SPA 除了水疗课程外,还能为人们提供眼、耳、鼻、舌、身的全方位感官神经的放松和体内各系统的和谐运作,给予人精神上的安定和能量的提升。



■ SPA 的分类 ■

SPA 是个大概念,又可以细分为不同的 SPA 类型。

按不同的功能可将 SPA 分为七类:

1. 医疗型 SPA

综合了 SPA 的各项服务及传统的医疗和健康护理服务。

2. 矿泉型 SPA

利用当地的温泉、矿泉或海水提供专业的水疗服务。

3. 度假型 SPA

以度假、疗养为主,与风景、温泉结合,一般坐落在风景优美的温泉疗养区。

4. 功能型 SPA

主要针对慢性病，在日本被称为“方外疗法”，即处方外的治疗方法，也多开在疗养区。

5. 综合型 SPA

通过专业的 SPA 服务、瘦身健体、教育培训和膳宿安排，为顾客提供独有的改善生活方式和健康习惯的服务。

6. 日常式 SPA

美容中心或 SPA 水疗中心提供的一种便捷的身心修护服务，顾客可以享受专业的 SPA 服务。

7. 家居式 SPA

个人到 SPA 专卖店购买所需的 SPA 用品，利用工作之余或假期，在家自己动手做 SPA。

无论何种类型的 SPA，都要有宁静优雅的环境。所有的疗程都离不开水疗，经由水的触摸后，再配合芳香精油进行各种身体按摩，通体舒畅，放飞心灵。

SPA 有不同的主题诉求，有的偏重放松舒缓和排毒的功效；有的以健美瘦身为重点；还有的侧重芳香精油、海洋活水或草本疗法等。但不论哪一类型的 SPA，都是人们利用天然的水资源结合沐浴、按摩和香薰来促进新陈代谢，满足人体听觉（疗效音乐）、嗅觉（天然花草薰香）、视觉（自然景观）、味觉（健康餐饮）、触觉（按摩呵护）和冥想（内心放松）等 6 种愉悦感官的基本需求，达到一种身心畅快的享受。





SPA 的作用

SPA 除了基本的清洁皮肤和身体的按摩之外,更强调人与周遭环境的互动与契合,真正的SPA 主要涵盖的四大精神就是:营养、运动、心灵的解放、脸部与全身的保养与调理。

人体内部所有器官都与皮肤上反射区域保持互动关连,因而水疗的水床在治疗过程中可产生安抚效果。为了特定治疗的目的,可组合不同的水疗程序。

1. 美容美体

为保持身体健康兼维系良好身材,必须考量多种因素,譬如说摄取低卡路里的饮食、运动、刺激血液循环与淋巴循环、松弛紧张肌肉,都是水疗的部分。另外,水疗配合海藻之海洋疗法,还可经由皮肤吸收各种矿物质与稀有微量元素,恢复细胞内部的平衡;再藉由淋巴循环的渗透与刺激,排除毒素,具有持续恢复体能的效果。

2. 抵抗压力

人体的自然平衡始终受到外在压力因素威胁,人体内部会自动释放一连串神经性荷尔蒙,也就是所谓的适应症候群。水疗抗压的设计便能舒解压力。

3. 瘦身

摄取低热量饮食、运动以及态度的改变,是瘦身根本之道。水疗有助于松弛体内液体,体内流动的水分总量大约增加 30%,可减少人体组织内,或组织与组织之间的衔接脂肪细胞团群。水疗还可以加速体内的新陈代谢作用。水疗按摩配合海藻的应用,在减轻体重方面确有功效。

SPA



■ SPA 的精髓及 SPA 疗程中的有效成分 ■

对于 SPA 的构成,美容上专用的解释是“PRR”,即 Plenty of Water(大量的水)、Rich Nourishment(充分的滋养)和 Relaxation(放松舒缓),三者齐备,不仅能够给肌肤补充大量养分、去除疲劳,还能让肌肤持久保持水润柔滑,散发出健康光泽。简言之,SPA 的精髓就是:大量水分+充分营养+放松舒缓。



SPA 中常常使用的有效成分有

1. 草药

无论哪种 SPA,万变不离其宗,草药是不可缺少的。最普遍使用的品种包括桉树油、薰衣草和迷迭香。使用方式多样,可以用草药蒸煮湿毛巾,然后将湿毛巾裹在身上,可以放松肌肉,同时给皮肤补充水分;也可以放在水里,直接让人浸泡。

从医学角度看,这些性质温和的草药没有显著的实质性疗效,不能治愈什么具体的疾病。但是这些草药具有特殊的香气,可以缓和情绪,帮助人们放松下来,对于忙碌紧张的现代人,是一种非常有用的“精神补品”。

2. 乳酸

从牛奶中提取的乳酸,有助于加速细胞新陈代谢,去死皮,滋润皮肤,使皮肤更加光滑柔嫩。使用乳酸的诀窍在于坚持不懈,偶尔使用当然也可以暂时让皮肤感觉柔滑光洁,却不能持久。当然,牛奶(乳酸)的功效还不止这么简单。如果你被太阳晒伤了,又或是起了疹子,用牛奶清洗可以迅速消除症状,还你漂亮光滑的本来面目。

3. 果酸

也是近年流行的 SPA 护肤成分,主要取自柑橘类水果,比如柠檬,有时也会

选用葡萄,作用与乳酸差不多。不过,使用果酸不能贪心,因为果酸的酸度绝对不是越高越好,如果酸度过高,就要在医生指导下使用,否则容易出现灼伤,留下疤痕。

4.黏土

虽然黏土浴尚未证明有任何疗效,人们还是相信它有美肤效果,喜欢被黏土裹住。因此,很多 SPA 中心都备有黏土浴。

5.磨砂颗粒

最受欢迎的用料是杏仁籽、芝麻籽和盐,性质温和,用来适度按摩皮肤,可以去死皮,促进皮肤血液循环。不过,要提醒大家,任何粗糙的颗粒,用来按摩皮肤都要格外小心,力度要轻柔,同时应避开眼睛周围的薄弱皮肤,否则会弄巧成拙。



SPA 的要求

集保健和美容为一体的 SPA,必须具备以下三大条件:

1.一定要有水

没有水就不能做 SPA,最好是活水,如温泉水。如果开设 SPA 的美容院或是自己家里没这个条件,也要在浴缸里加入些矿物质,使之在化学成分上接近温泉水。

2.一定要有减压护理

现代人工作、情感压力都非常大,减压护理比如芳香疗法、淋巴引流的按摩可以使做 SPA 的人感到如释重负,从生理到心理都放松许多。

3.一定要有“五感”的情境

SPA 是通过人体的五大感官功能:听觉、味觉、触觉、嗅觉、视觉,达到一种身体、心灵皆舒畅自在的感受。其中:

听觉——具备疗效的音乐

嗅觉——天然花草的薰香